

TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 27. október 2016



Posun času môže ľudí rozladit', hovorí odborná asistentka Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach MUDr. Eva Feketeová, PhD.

V nedeľu 30. októbra 2016 sa uskutoční prechod na zimný čas – ručičky hodín si posunieme dozadu a noc bude o hodinu dlhšia. Ako to môže vplývať na ľudí, hovorí odborná asistentka Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach MUDr. Eva Feketeová, PhD.

„Jesenný posun času nám konečne prináša hodinu času navyše ráno, ktorá nám často chýba. Väčšina pracujúcich, ktorí si vedome skracujú spánok, aby dobehli všetky pracovné a rodinné povinnosti, bude tento posun vnímať ako pozitívum aspoň niekoľko dní, kým opäť nesklznu do starých kolají. No problém so zmenou času mávajú neraz deti, starší ľudia, ale aj citlivejší jedinci, ktorí sa budú prebúdzat' o hodinu skôr, ako ich rodina, a denná únava bude potom spôsobovať podráždenie a poruchy koncentrácie a pamäti. Pomôcť tomu predísť by mohlo posunutie zaspávania na neskoršiu dobu, to ale práve v týchto vekových kategóriách nebýva ľahké pre prítomnú únavu,“ konštatuje MUDr. Eva Feketeová, PhD., podľa ktorej úprava času spánku u detí a starších zvyčajne trvá dlhšie ako u dospelých.

Liekom na prekonanie časového posunu by malo byť dodržiavanie takzvaného spánkového desatora načasovaného na nový čas.

„Podľa posunutého času by sa malo podávať jedlo, vykonávať pracovná i športová aktivita a únavu by sme nemali dospávať v priebehu dňa. Okrem toho je dobré dodržiavať aj ďalšie zásady ‚spánkového desatora‘, teda aj striedmosť v pití kávy, čaju a alkoholických nápojov a to zvlášť pred spaním, nejedávanie a nesportovanie navečer, či neriešenie problémových záležitostí pred usnutím,“ vysvetľuje skúsená neurologička, pracovníčka Neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP, ktorá sa dlhodobo venuje liečbe porúch spánku.



(Ilustračné foto - internet)

Stav spánku podľa nej charakterizuje spomalený rytmus dýchania, tepu srdca a nižšia citlivosť na vonkajšie podnety. Je to pravidelný stav odpočinku u ľudí, ale aj iných cicavcov a ďalších živočíchov, ktorý zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok sa negatívne podpisuje na duševnom i telesnom stave človeka a prejavuje sa psychickou i fyzickou vyčeranosťou. Dôsledkom bývajú často bolesti hlavy, poruchy myslenia a pamäte, nepokoj, zmeny nálady alebo depresie. Ľudí trpiaci nespavosťou častejšie trápí zvýšený krvný tlak a sú náchylnejší na infekcie. Kvalitu života môžu výrazne zhoršiť zvlášť dlhšie pretrvávajúce a neliečené poruchy spánku. Dĺžka spánku potrebná na dobrú regeneráciu organizmu je pritom veľmi individuálna.

„Pracovníci Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura Košice sa venujú výskumu a liečbe porúch spánku a bdenia viac ako dvadsať rokov. No kým spánkové laboratóriá na Klinike pneumológie a fúzeológie a Ústave lekárskej fyziológie upriamujú svoju pozornosť na poruchy dýchania v spánku, naše pracovisko na Neurologickej klinike sa venuje predovšetkým narkolepsii a parasomniám,“ hovorí MUDr. Eva Feketeová, PhD.

Narkolepsia patrí medzi veľmi zriedkavé ochorenia a človek pri ktorej človek stráca kontrolu nad stavom bdenia, takže upadá do spánku nechtiac aj počas dňa a to v rôznych situáciách. Parasomnie predstavujú neprirodzené stavy sprevádzajúce spánok a typická je pre nich pohybová aktivita v stave zmeneného vedomia - napríklad pri takzvanej námesačnosti.

Posledné desaťročie je odborná verejnosť podľa slov MUDr. Evy Feketeovej, PhD. fascinovaná parasomniou označovanou ako porucha správania v REM spánku, teda fázy spánku s prítomnými rýchlymi pohybmi očí, ktorá sa prejavuje nebezpečným správaním spojeným s úrazmi a pádmi z postele - zvyčajne nadržanom.

„Dôvodom tohto záujmu odborníkov je fakt, že prítomnosť tejto poruchy môže predznamenať blížiacu sa Parkinsonovu chorobu a v prípade, že raz budeme mať k dispozícii účinnú liečbu, budeme schopní zamedziť prepuknutiu tak vážneho neurologického ochorenia. Symptómov, ktoré naznačujú možné riziko parkinsonizmu, je viacero, a ich výskumu sa už niekoľko rokov venuje celý tím neurológov na našej klinike pod vedením prof. MUDr. Zuzany Gdovinovej, CSc. a MUDr. Mateja Škorvánka, PhD. V súčasnosti sa uskutočňujú záverečné nočné polysomnografické vyšetrenia ľudí s vyšším rizikom v rámci realizácie APVV projektu, na ktorom participujú aj študenti a doktorandi Lekárskej fakulty UPJŠ, ktorí dohliadajú na priebeh nočných vyšetrení pacientov,“ dodáva neurologička.



Foto: Doktorandi a študenti UPJŠ LF pri nočnom vyšetrení pacienta

Čo vplýva na dobrý spánok:

K dobrému spánku prispieva mnoho faktorov, medziiným pravidelné cvičenie a šport, zdravý životný štýl (žiadny alkohol, kofeín a cigarety), málo stresu, pohodové životné tempo, relax, pohodlná posteľ, tmavá a chladnejšia miestnosť, skorý budíček, pohodlná poloha pri spánku, bylinkové čaje alebo preparáty (valeriána, chmeľ, medovka, materina dúška), vôňa levandule či teplý kúpeľ.

Pokiaľ však trpí človek dlhodobo nespavosťou, alebo inou poruchou spánku, mal by vo vlastnom záujme vyhľadať odbornú pomoc, pretože a neliečené poruchy spánku znižujú kvalitu života, sú zdrojom zníženého spoločenského a pracovného uplatnenia a tiež častou príčinou dopravných a priemyselných nehôd.

Desať spánkovej hygieny:

1. Od neskorého popoludnia (4-6 hodín pred usnutím) nepite kávu, čierny alebo zelený čaj, kolové a energetické nápoje. Pri problémoch so spánkom obmedzte aj ich používanie počas dňa, pretože pôsobia povzbudivo ovplyvňujú spánok. Nekonzumujte večer ani alkohol, pretože kvalitu spánku taktiež zhoršuje.
2. Vynechajte večer ťažké jedlá a posledný pokrm si dajte najneskôr 3-4 hodiny pred uľahnutím k spánku.
3. Ľahká prechádzka po večeri pomôže zlepšiť spánok, no intenzívnejšie cvičenie 3-4 hodiny pred spaním môže spánok narušiť.
4. Nepremýšľajte nad vážnymi vecami v posteli, ani neriešte pred spaním dôležité témy, ktoré Vás môžu rozrušiť. V prípade, že pociťujete stres, snažte sa ho príjemnou činnosťou zbaviť a pripraviť sa na spánok.
5. Krátko pred usnutím a v čase nočného prebudenia nefajčite, pretože nikotín organizmus povzbudzuje.
6. V spálni zabezpečte vhodnú teplotu (najlepšie medzi 18-20 °C) a vlhkosť.
7. V miestnosti určenej na spanie minimalizujte hluk a svetlo.
8. Posteľ a spálňu používajte len k spánku a intímnemu životu – odstráňte z izby televízor, necvičte v nej a nejedzte v posteli.
9. Ľahnite si spať a vstávajte každý deň, aj počas víkendu, v tom istom čase, ideálne je, ak rozdiel nie je väčší ako 15 minút.
10. Obmedzte pobyt v posteli na spanie – po zobudení sa v nej zbytočne neprevalujte, ale vstaňte a buďte aktívni.

Túto tlačovú správu nájdete archivovanú na: www.medic.upjs.sk.

6RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka